№ 6. Rocznik 6. Czerwiec 1931 r. Opłata poczt. uiszcz. rycz.

OREDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.



Mucha, to wróg niebezpieczny.

Cena numeru 50 gr.

ROK VI CZERWIEC 1931 r. Nr. 6

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze — Warszawa, ul. Żórawia 17, m. 6, tel. 892-09.

Dr. Stanisław SZERZENIEWSKI (Aleksander Kujawski)

O tem, jak Mateuszowa Przygodzina ratowała się od choroby kołtunem

Mateusz Przygoda był jednym z tych niewielu gospodarzy z Opalanki, który nie podpisał się na uchwale o przystąpieniu do budowy łaźni. Był to jeden z najniechlujniejszych gospodarzy i dom jego oraz całe obejście było tak zanieczyszczone, że już kilkakrotnie był karany za brud i nieczystości. Niewielę to jednak pomagało!

To też i w czasie panującej w Opalance epidemji duru plamistego, choroba nie oszczędziła w jego domu ani jednej osoby. Pomimo to, cięgi jakie przeszedł, nie nauczyły go niczego: na środku podwórza stale znajdowała się, nigdy nie wysychająca gnójówka, dookoła domu i obór leżało pełno różnych nieczystości, między któremi najwięcej było kału ludzkiego, bo Mateusz nie uznawał potrzeby pobudowania ustępu, a jak mu zwracano uwagę, że przecież chociażby ze względu na przyzwoitość i wrodzoną człowiekowi wstydliwość powinien ustęp pobudować, odpowiadał ze śmiechem: „ja tam się wstydzę, a kto się wstydzi — niech nie patrzy!"

Nic więc dziwnego, że w takiem gospodarstwie wszystko było marne, bo nawet konie cierpiały na świerzbę, nawet psy i te miały powyjadaną szerść przez parchy.

W izbie mieszkalnej było brudno i panował

taki zaduch, stęchlizna, jakich nie odczuwało się u najbiedniejszego wyrobnika. Szyby w oknach nie myte od niepamiętnych czasów, okna zasnute pajęczynami i kurzem, co wskazywało, że mieszkańcy dawno nia otwierali tych okien; ściany pokryte grubą warstwą kurzu i popstrzone ciemno-brunatnemi plamami po pogniecionych palcami pluskwach, których roje gnieździły się pod obrazami świętych; pościel popstrzona przez pchły i muchy, a tych ostatnich takie masy unosiły się w izbie, że przy otworzeniu ust jedna lub dwie niechybnie wypadały do gęby; w kuchni, która oddzieloną była od izby tylko wiszącą we drzwiach brudną płachtą i której wyziewy, smród, czad mięszały się z zaduchem izby, panował jeszcze większy nieład: kury, kaczki, a czasami i prosięta kręciły się po kątach, zapaskudzając podłogę. A wieczorami i nocą, gdy wszyscy po kładli się spać, gospodarowały kupy obrzydliwych prusaków-karaluchów, które niejednokrotnie znajdowano w potrawach, gotowanych w brudnych naczyniach.

Stary Mateusz, jego żona i dzieciaki tak przesiąknęli, panującym w domu zaduchem, wyziewami potu i brudu, że nawet, kiedy ubrali się w odświętne ubrania, w których do kościoła chodzili, obrzydliwy zaduch leciał od nich na parę kroków! Nawet niewybredne nosy sąsiadów i znajomych, odczuwały ten zapach i każdy, komu wypadło być bliskim sąsiadem Mateuszowej rodziny w kościele na nabożeństwie, starał się sta nąć jak najdalej od nich.

W takich warunkach żył i mieszkał Mateusz Przygoda i jego rodzina, a był to gospodarz 40-morgowy, nie byle jaki komornik, któremu często gęsto brakło nie tylko na przyodziewek, ale na najniezbędniejszą strawę.

Zrozumiałą więc rzeczą będzie, jeśli wam powiem, że wygląd całej rodziny Przygody nie wskazywał na zdrowie. Wszyscy mieli skórę żółtawą, chorobliwą, całą pokrytą strupami i śladami od drapania się, dzieciaki, z których najmłodsze miało 2 lata, były bardzo słabe i nierozwinięte, u każdego znajdowały się jakieś rany i wrzody na szyi, z których stale wyciekała cuchnąca ropa. Żona Mateuszowa ciągle się pokładała, a jeśli się podnosiła z łóżka na parę dni to chodziła, jak strach na wróble, poowijana w różne szmaty, chusty, bo jej stale było zimno, a w ostatnich czasach zaczął ją męczyć kaszel, przy którym wypluwała dużo flegmy. Z wypluwaniem tej flegmy Mateuszowa nie krępowała się i pluła na podłogę, gdzie popadło, a jeśli leżała w łóżku, to koło łóżka tworzyła się cała kupa plwociny, którą od czasu do czasu przysypywano piaskiem. O poradzenie się u doktora Mateuszowej nawet do głowy nie przyszło, a leczyła się różnemi lekami domowemi.

Pewnego razu Mateuszową „ograziło” czyli jak to mówią febra trząść zaczęła, po ustąpieniu której Mateuszowa poczuła jakieś swędzenie na nodze i ból przy dotykaniu do skóry. Kazała sobie na to miejsce bolące przyłożyć twarogu zmięszanego ze zsiadłem mlekiem, co, jak jej się początkowo wydało, przyniosło ulgę chwilową. Po paru godzinach na bolącem miejscu nogi wystąpiło zaczerwienienie, noga opuchła i ból taki począł dokuczać, że aż w niebogłosy wydzierała się. Życzliwe kumoszki i sąsiadki, wśród których rej wodziła stara Wojciechowa, orzekły, że jest to róża. Nie omyliły się, boć różę nie trudno rozpoznać! Ale jakie zaleciły leczenie? oto ponieważ chorobie należy obrzydzić pobyt w człowieku, poradziły posmarować chorą nogę świeżym łajnem ludzkiem od młodej dziewczyny! Tak też zrobiono, a w rezultacie zaduch powiększył się jeszcze. Okład z łajna ludzkiego nie tylko nie pomógł, ale jeszcze więcej zaognił skórę i zaczerwienienie poszło wyżej. Zastosowano inne środki, które niechybnie miały pomóc, jak naparzania, zamawiania, smarowanie krwią miesięczną niewinnej dziewczyny i t. p. i kiedy wyczerpano już cały zapas tych niby zbawiennych lekarstw, a choroba nie ustępowała, zdecydował się Mateusz wezwać doktora. Czemprędzej poczyniono przygotowania do przyjazdu doktora, a więc podmieciono przed sienią, posypano podłogę w izbach piaskiem, nakryto stół świeżym prześcieradłem, wykadzono w izbie octem na rozpalonej duszy od żelazka i te czynności tyle czasu zajęły, że nie zdążono Mateuszowej przebrać w czystą koszulę, ani zmienić obleczenia na łóżku.

Doktór, wchodząc do izby, w pierwszej chwili aż cofnął się w tył, uderzony strasznym odorem, jaki pomimo wykadzenia izby panował wewnątrz.

Ochłonąwszy po chwili, wszedł do izby i odrazu skierował swe kroki ku oknu, aby je otworzyć. Niestety, okno od lat nie otwierane

tak wrosło w ramę, że dopiero podważanie siekierą pozwoliło je trochę uchylić. Kiedy prąd świeżego powietrza odświeżył izbę, doktór przystąpił do badania chorej i stwierdził u Mateuszowej różę na nodze, oraz początek suchot płucnych.

Po skończonem badaniu doktór zażądał wody i mydła dla obmycia rąk, okazało się jednak, że mydła w domu nie ma. Opłukawszy więc jako tako ręce w ciepłej wodzie, doktór wyszedł czemprędzej ze smrodliwej izby przed dom, gdzie usiadł na ławeczce w oczekiwaniu na bryczkę. Ponieważ konie, które przywiozły doktora, musiały trochę wypocząć, doktór postanowił wykorzystać czas oczekiwania i zawoławszy Przygodę zaczął z nim rozmowę.

„Mój gospodarzu, jesteście zamożnym, zdawałoby się z wyglądu, że nie jesteście głupim, a taki panuje u was brud, że aż wstyd bierze patrzeć na to".

Przygoda spojrzał na doktora z podełba i chciał swoje zwykłe — „jak tam kto się wstydzi, niech nie patrzy" — powiedzieć, ale zatrzymał się, bo go trochę onieśmielił doktór swoim stanowczym głosem. Zamilkł więc, uśmiechając się głupkowato, a doktór dalej mówił.

„Choroba żony waszej powstała z brudu i niechlujstwa, jakie u was panują. Mój gospodarzu, ponieważ widzę, że nie zdajecie sobie sprawy z tego, w jakich warunkach żyjecie i mieszkacie, chcę wam to wszystko wytłomaczyć, a jestem pewien, że przyznacie mi rację i zaprowadzicie u siebie lepszy porządek".

„Pan Bóg nie na to stworzył powietrze, aby człowiek żył w zaduchu, nie na to dał człowiekowi skórę, aby ją w brudzie utrzymywać, a człowiek nie na to wymyślił domy, a w nich okna i drzwi, aby tylko dziury w murach porobić!

„Pamiętajcie gospodarzu, jeśli chcecie chorobę z domu wyplenić, musicie w domu wszystko do góry nogami wywrócić. A jak to zrobić, w krótkości wam opowiem; słuchajcie więc uważnie i zapamiętajcie wszystko dobrze.

1) W powietrzu, którem oddychamy znajduje się tak zwany tlen, bez którego człowiek i wszystkie żyjące istoty nie mogą się obejść; przez ciągłe oddychanie zużywamy tlen, który z płuc naszych przy oddychaniu wychodzi jako gaz już niezdatny dla człowieka. Dlatego też w izbach, w których dłuższy czas przebywa kilka i więcej osób, powietrze się zanieczyszcza i trzeba izby takie przewietrzać. Wy swojej izby nie przewietrzaliście i dlatego w niej panuje taki zaduch. Każdy człowiek, dbający o swoje i swoich bliskich zdrowie, powinien przynajmniej dwa razy dziennie izbę przewietrzyć — rano i wszczególności wieczorem przed snem. Na to są okna i w nich lufciki, aby te ostatnie otwierać w czasie zimy.

2) Okna służą nietylko do tego, aby przez nich wpuszczać świeże powietrze, ale i dla oświetlenia izby. Im okno jest większe, tem więcej wpada do mieszkania słońca, które, jak to napewno sami dobrze już wiecie i czujecie, jest bardzo potrzebne dla naszego zdrowia, bo ono nietylko grzeje, ale jeszcze bardzo skutecznie niszczy różne zarazki szkodliwe dla zdrowi .

3) Aby tego słońca była w izbach dostateczna ilość nie dosyć jest porobić duże okna, trzeba dom tak postawić, aby izby mieszkalne, w których sypiamy, wychodziły na południową stronę, południowo-zachodnią, lub południowo -wschodnią. W tak postawionym domu nie będzie wilgoci, a światła dostateczna ilość.

4) Przy domu nie zapomnijcie postawić ustępu, aby nie paskudzić gdzie popadnie, jak jakie bydle, bo na kale ludzkim chętnie siadają muchy i potem na swych łapkach roznoszą po ludziach różne zarazki, jakie się wylęgają na kale.

5) W izbie, w której leży chora osoba, zdrowi nie powinni sypiać, a to dlatego, żeby dać choremu dużo powietrza i samemu nie oddychać powietrzem zmięszanem z wyziewami od chorego.

6) W kurzu na podłogach znajduje się bardzo dużo szkodliwych dla zdrowia zarazków, które przy zamiataniu podłóg wznoszą się w górę i wpadają razem z powietrzem do naszych płuc; należy więc przy zamiataniu podłogę skropić wodą.

7) Podłogi należy szorować wodą gorącą z sodą i mydłem przynajmniej jeden raz na tydzień.

8) W pokoju, w którym leży chory kaszlący i wypluwający flegmę, należy postawić przy łóżku miseczkę lub spluwaczkę z wodą, a nie pozwalać choremu pluć na podłogę, jak to robi wasza żona. Wogóle plucie na podłogę jest niechlujstwem, a plucie przez chorego, w szczególności na płuca, przedstawia wielkie niebezpieczeństwo dla otoczenia, bo plwocina wsiąka

w podłogę i po wyschnięciu zarazki, znajdujące się w niej, unoszą się z kurzem w powietrze i zdrowy człowiek wciąga je do płuc.

9) Człowiek powinien conajmniej raz na dzień obmyć się porządnie wodą z mydłem, a przed każdem jedzeniem obmyć ręce; codziennie mycie ciała (conajmniej twarzy, uszu, szyi, rąk) powinno się uskuteczniać na noc przed położeniem się do łóżka, a to dlatego, że człowiek po pracy jest najwięcej zabrudzony, spocony, zakurzony i kładąc się do łóżka bez wymycia się, nietylko szkodzi sobie na zdrowiu, lecz brudzi pościel na łóżku, a tym samym i niszczy ją, bo pościel brudną trzeba częściej prać. Jedną z plag ludzi wiejskich jest świerzba, choroba skóry, wywoływana przez drobniutkie robaczki, wgryzające się w skórę, w której szybko się rozpleniają i wywołują dotkliwe świerzbienie skóry. Najczęściej świerzba napastuje ludzi brudnych lecz może być zarażony nią i człowiek zachowujący czystość przez stykanie się z zaświerzbionym. Przy zarażeniu się świerzbą należy przez 3-4 dni codzień na noc smarować ciało maścią od świerzby (maść nazywa się maścią Wilkinsona), na 4 lub 5 dzień wykąpać się w wodzie nad balją, a bieliznę z łóżka i z siebie wygotować w kociołku, bo inaczej robaczki te mogą pozostać na bieliźnie i znów człowieka zarazić.

10) Jednocześnie przy myciu się na noc pamiętać trzeba i o wypłukaniu ust i wymyciu zębów szczoteczką z proszkiem kredowym. Mycie zębów na noc jest stokroć ważniejsze, niż mycie ich rano, a to dlatego, że w dzień człowiek przemywa sobie usta stale znajdującą się w ustach śliną, w nocy zaś podczas snu człowiek śliny nie łyka i wszystek pozostały z dnia w ustach kurz, cząstki jedzenia, zatrzymując się między zębami, gniją w ustach i powodują szybsze psucie się zębów, oraz są przyczyną przykrego odoru z ust.

Oto, mój gospodarzu, powiedziałem wam jakby dziesięć przykazań, które zdawałoby się, nie są trudne do wypełnienia, a jednak nie były przez was wykonywane i teraz za to pokutujecie. Czyste powietrze w mieszkaniu, dużo słońca, usuwanie kurzu, utrzymywanie swego ciała w czystości jest tem samem dla człowieka, czem dla rośliny ochranianie jej od mszyc i szkodliwych owadów.

Żona wasza jest chorą na różę, lecz ta choroba prędko przejdzie, gorzej jest z płucami, bo aczkolwiek suchoty w jej wieku nie są tak niebezpieczną chorobą, jak dla młodego organizmu, jednak musicie pamiętać, że macie w domu dzieci, które, jeśli tego wszystkiego com wam mówił, nie wykonacie, mogą bardzo łatwo zachorować na suchoty, a tembardziej, że każde z nich jest chore na po waszemu nazywany „skryfuł", a ten „skryfuł" nie jest niczem innem, jak właśnie suchotami gruczołów. Jeśli już nie myślicie o swojej żonie, to pożałujcie tego drobiazgu, który niechybnie zginie, jak zginąć i uschnąć musi roślina bez słońca, powietrza i deszczu."

Kiedy doktór odjechał, stary Przygoda długo patrzał za odjeżdżającą bryczką, aż wreszcie powstał z ławki, splunął ze złością na ziemię i mruknął: „mądryś, dobrze umiesz gadać! ale! bonę albo młodszą, będę trzymał aby te wszystkie porządki robiła", — poczem wszedł do izby.

Zalecone przez doktora lekarstwa na różę okazały się skutecznemi, gdyż choroba prędko ustąpiła. Co zaś do lekarstw na płuca dla żony, to stary wyrozumował w swojej mądrej głowie, że jeśli kobieta chora jest na suchoty, to nic jej nie pomoże i szkoda tylko pieniędzy! Rad, które mu doktór zalecił, też nie wykonywał i w domu nadal panował ten sam brud, smród i zaduch. Ale zato wpadł na nowy pomysł, bo kiedyś wieczorem, kładąc się do łóżka, tak powiedział:

„Słuchaj no, stara, a możeby tak spróbować kołtun zapuścić?"

Mateuszowej, która nie była mądrzejszą od męża, nie trzeba było tego dwa razy powtarzać, a że przez leżenie kilkotygodniowe w łóżku i nieczesanie głowy kołtun zaczął się już zawiązywać, niedługo na to czekała, aby wyhodować porządny kołtun.

Po wyhodowaniu kołtuna, Mateuszowa troskliwie zawiązała głowę wraz z kołtunem w chustkę i tak dbała o niego, jak kochająca matka o niemowlę! Cóż kiedy i przy kołtunie choroba nie ustępowała i Mateuszowa co raz więcej kaszlała i coraz więcej schła. Pocieszały ją jednak kumy, że prędzej czy później kołtun pomoże, bo to już nie jednemu pomógł!

Pewnego razu przez Opalankę przejeżdżał lekarz powiatowy, a ponieważ znał i pamiętał rodzinę Przygody z ostatniej epidemji duru plamistego, zaszedł do domu Przygody, aby się przekonać, jak tam u nich jest. Zastawszy Mateuszową, w łóżku zaraz ją zbadał i przeko-

nawszy się, że jest chorą na suchoty, począł namawiać Mateusza, aby żonę oddał do szpitala.

„W tym brudzie, w tym zaduchu żona wasza nie wyzdrowieje” — mówił doktór — „a jeśli ją oddacie do szpitala, możecie mieć pewność, że kobieta wam wróci zdrowsza, a najważniejsza rzecz przez usunięcie jej z domu unikniecie możliwości zarażenia tą chorobą dzieciaków. W jej wieku choroba ta nie jest straszną i jest łatwą do zaleczenia, ale dla młodych, którzy się zarażą, pewna śmierć!

Długo jeszcze przekonywał ich doktór o konieczności udania się do szpitala, aż wreszcie jakoś namówił starą Mateuszową, która się jednak zastrzegła, że nie pozwoli sobie zdjąć kołtuna. Doktór dla świętego spokoju przyobiecał, że może da się tak zrobić, aby pozostała ze swoim kołtunem i kazał zaraz odwieść ją do szpitala. Na odjezdnem jeszcze raz się zwrócił do Mateusza i powtórzył mu to samo, co mówił poprzedni doktór o konieczności zaprowadzenia czystości w mieszkaniu. Jak się potem przekonamy, stary i teraz tego nie uczynił!

W szpitalu Mateuszową umieszczono w czystym, widnym, pełnym słońca pokoiku; wykąpano ją, przebrano w czystą bieliznę i położono na wygodnym i czystym łóżku. Ale zanim dostała się na łóżko, ile się namęczono, aby ściąć kołtun! Tyle było wrzasku, krzyku, tyle zaklinań, aby jej tego nie robiono, bo ją pokręci, że doktór widząc jej upór i bojąc się, aby jej nie pokaleczono przy strzyżeniu, bo tak się rzucała, kazał Mateuszową lekko uśpić i dopiero wtedy ścięto ten kołtun, rojący się od wszy.

Mateuszowa ze zdumieniem przekonała się, że nie oślepła, że ma władzę w nogach jak i przedtem, owszem czuła, że nie tak ciąży jej głowa, a swędzenie, które jej stale dokuczało, zupełnie zginęło.

Pomimo, że była to już późna jesień, w pokoiku Mateuszowej otwierano stale okno, a ją na ten czas nakrywano ciepłemi kocami. Stara, nie przyzwyczajona do świeżego powietrza, najczęściej wtedy smacznie zasypiała, upojona świeżością powietrza.

Ze zdumieniem w krótkim czasie przekonała się, że świeże powietrze nie tylko jej nie szkodzi, lecz pomaga, dodaje sił, pobudza apetyt, zmniejsza kaszel.

Zdziwicie się zapewne, jeśli wam powiem że kiedy po dwuch tygodniach przyjechał odwiedzić ją mąż, Mateuszowa, nie mogąc ścierpieć zaduchu i smrodu, jaki ze sobą wniósł do pokoiku, kazała mu czemprędzej wynosić się, mówiąc:

„Poczekaj, ty stary flejtuchu, niech no ja tylko powrócę do domu, zobaczysz!”

Po kilku miesiącach Mateuszowej zdrowie na tyle się poprawiło, że pozwolono jej powrócić do domu. Na wyjezdnem ze szpitala, doktór, który ją leczył powiedział:

„Pamiętajcie, Przygodzino, abyście w domu zaprowadzili inny porządek, boście zrozumieli i odczuli na własnej skórze, co to znaczy czystość i świeże powietrze”.

Oj zrozumiała, zrozumiała! to też gdy przyjechała do domu, nie mogła przez pierwszych kilka nocy w domu sypiać, tak mierził ją zaduch i prosiła o gościnę tego samego Grzelaka, z którego nie tak dawno śmiała się. A dom przez tydzień tak oporządziła, że nikt nie poznawał mieszkania.

Dzieciaki, starannie leczone, w krótkim czasie znacznie się poprawiły; radość i wesołość były stałym gościem ich domu i tylko stary Mateusz czasami burknął na żonę, kiedy mu przypominała przed spaniem o myciu się, ale skrzyczany przez dzielną kobietę, potulnie robił, co mu kazała.

Jak się później dowiedziałem wreszcie i Mateusz przekonał się do nowych porządków i tak polubił czystość, że ofiarował plac pod budowę łaźni i obiecał postawić swoim kosztem studnię przy łaźni, aby tylko prędzej ją budowali.

Dr. med. L. BRENNEJSEN (Warszawa).

Higjena zębów i jamy ustnej

(Ciąg dalszy)

B. Wykałaczki, nitki i tasiemki.

Szczotkę niekiedy do pewnego stopnia można zastąpić wykałaczką, która ma tę jedną wyższość nad szczotką, że możemy mieć ją zawsze przy sobie. Przy odpowiedniej wprawie można wykałaczką od biedy wyczyścić po jedzeniu zęby, zeskrobując boczną jej powierzchnią kleisty osad zębów, a ostrym końcem oczyszczając brózdy, oraz szpary międzyzębowe. Do czyszczenia zębów wykałaczką zmuszeni jesteśmy uciekać się po jedzeniu w restauracjach, cukierniach i wogóle nie w domu. Nie należy jednak uważać tego czyszczenia za dostateczne, a zaraz po przybyciu do domu zęby wyszczotkować. Najlepsze wykałaczki są drewniane z twardego, a nie kruchego drzewa. Dobrze jest je sobie jeszcze przed użyciem wygładzić papierem szmerglowym, lub scyzorykiem, to nada im wielce w wykałaczkach cenioną gładkość, której niestety wykałaczki kupne nie posiadają. Po wygładzeniu należy je wymoczyć w jodynie (w ciągu paru minut) i następnie wysuszyć w miejscu wolnem od kurzu np. w zamkniętej szufladzie, lub jakiem pudełeczku. W ten sposób zabijamy wszystkie bakterje (często i chorobotwórcze), jakie się na ich powierzchni znajdować mogą. Wykałaczki, tak przygotowane, przechowujemy w pudełkach zamkniętych, a nosimy je przy sobie w metalowych futeralikach od płaskich ołówków. Noszenie wykałaczek bezpośrednio w kieszeni lub ręcznej torebce należy uważać za bezwzględnie szkodliwe, bo w ten sposób wykałaczka się zanieczyszcza. Brudne wykałaczki były już niejednokrotnie przyczyną ciężkich zakażeń; wiele z nich zakończyło się nawet śmiercią. Poza drewnianemi znamy jeszcze wykałaczki z piór gęsich. Zaletą ich ma być trwałość, ale ona właśnie jest ich największą wadą: wykałaczka zasadniczo powinna służyć tylko na jednokrotne użycie lub też po każdem użyciu powinno się ją nanowo oczyszczać, co jest zbyt kłopotliwem i nikt tego z pewnością robić nie będzie. Wobec tego piórkowych trwałych wykałaczek zalecać nie należy, tem bardziej, że mają one jeszcze jedną wielką wadę, mianowicie ostrze ich przedstawia się w postaci klina, który przy wpychaniu w szpary międzyzębowe zawsze kaleczy brodawki, szczególniej jeśli ponad niemi zęby ze sobą się stykają. Wykałaczki kościane, szyldkretowe, rogowe są za grube i źle wchodzą pomiędzy zęby, ponieważ są za twarde. To samo można powiedzieć i o metalowych, z tym jeszcze dodatkiem, że wszystkie metale twarde łatwo rysują szkliwo, są więc jedynie dopuszczalne metale miękkie, jak złoto, srebro, glin. Fatalne skutki ma zawsze używanie w charakterze wykałaczek szpilek: należy więc tego stanowczo unikać, prowadzi to bowiem do ciężkich obrażeń dziąsłowych. Do oczyszczania szpar międzyzębowych używają niektórzy n i t e k j e d w a b n y c h l u b t a s i e m e k. Otóż tego sposobu oczyszczenia należy bezwzględnie u n i k a ć, a to z następujących powodów. Jeśli silnie naciągniętą nitkę przesuwamy przez szparę międzyzębową, to ona zatrzymuje się w miejscu zatknięcia się zębów; by ona przez to ciasne miejsce mogła się przedostać — należy zastosować siłę dość znaczną. Pod działaniem tej siły nitka przeskakuje w przydziąsłową część szpary i, uderzając w brodawkę dziąsłową, drażni ją, a nawet i kaleczy, co prowadzi do chorób dziąseł, przechodzących zwykle na tkanki głębiej leżące. Jeśli zaś szpara jest tak szeroka, że nitka przechodzi bez żadnego prawie oporu — to taką szparę można wyczyścić szczotką lub wykałaczką o wiele nawet lepiej i bezpieczniej: bez obawy uszkodzenia brodawki.

C. Proszki, pasty i mydła.

Przy czyszczeniu zębów szczotką w roli środka pomocniczego używa się proszku. Nie można nazwać go zbytecznym, gdyż, mieszając się ze śluzem i osadem kleistym, ułatwia znacz-

nie czyszenie. Obecnie jednak nierozpuszczalnym w wodzie proszkom i pastom przypisuje się zdolność przyśpieszania tworzenia się kamienia nazębnego. Nierozpuszczalne bowiem drobinki zatrzymują się pod dziąsłem lub na jego pograniczu i ułatwiają wykrystalizowywanie się ze śliny soli mineralych. Wedle więc obecnych pojęć powinno się używać wyłącznie proszków rozpuszczalnych w wodzie. Skład zwykłych proszków bywa rozmaity. Najbardziej rozpowszechniony i zarazem najlepszy jest zwykły biały, miętowy proszek do zębów, składający się z chemicznie czystej kredy[1]) z dodatkiem olejku miętowego dla zapachu. Ten proszek nie ściera szkliwa, nawet przy częstem użyciu, zobojętnia kwasy, jeśli się gdzie znajdują, doskonale miesza się ze śluzem, oraz zostawia w jamie ustnej po sobie miły zapach miętowy. Dodatek palonej magnezji szkodliwym nie jest. Natomiast najmniejsze nawet domieszki proszków ostrych, jak pumeks, lub węgiel tłuczony, bezwarunkowo źle działają na zęby, ścierając szkliwo. Wchodzą one często w skład reklamowanych proszków i past bielących zęby; i rzeczywiście bielą zęby ścierając bowiem razem ze szkliwem i brud, na niem siedzący. Oczyszczanie pumeksem sproszkowanym zębów, gdy utworzy się na nich jaki osad brunatny, czy to z tytoniu, czy też z jakich innych przyczyn, może być dopuszczalnem, ale nie częściej, niż parę razy do roku. Częste czyszczenie zębów pumeksem w postaci proszku, lub pasty bezwarunkowo za zgubne dla szkliwa poczytywać należy. Niekiedy do proszków dodają mydła lekarskiego — otóż dodatku tego niema racji uważać za szkodliwy: mydło pomaga do zmywania tłuszczów z zębów, oraz ułatwia szczecinkom przenikanie do dna bróżd głębokich i w szpary międzyzębowe. Przy tem ilość dodanego mydła bywa bardzo nieznaczną, więc ani na smak wielkiego wpływu mieć ono nie może, ani błony śluzowej zbytnio nie podrażnia. (Naturalnie mowa tu tylko o mydle lekarskiem — *Sapo medicatus*, gdyż inne zawierają wolny ług, a często i różne szkodliwe domieszki). Z tej więc racji mycia zębów mydłami toaletowemi rekomendować nie należy.

[1]) Kopalna kreda, choćby najdrobniej melona, do tego celu używana być nie powinna, gdyż pochodząc ze szkieletów i pancerzy drobnych żyjątek morskich zawiera zwykle ostra kryształy krzemianów.

Z kolei rzeczy słów parę trzeba poświęcić pastom. Wszystkie one są mniej więcej ze składu do siebie podobne. Kreda, magnezja, pumeks, mydło, gliceryna, sacharyna, kwas borny, salicylowy, będźwinowy, mentol, tymol, olejek eucaliptusowy, miętowy i inne. Niektóre pasty zawierają w sobie miód, cukier[1]) i inne łatwo fermentujące składniki. Naturalnie po użyciu past takich należy zaraz dokładnie sobie zęby wyczyścić zwykłą kredą. Obecność kwasów w pastach również nie jest pożądaną. Ponieważ zaś nigdy nie wiemy, co w skład takich past wchodzi, więc najlepiej wcale ich nie używać, gdyż pod żadnym względem nie są one lepsze od kredy.

Po oczyszczeniu zębów proszkiem lub pastą — należy bardzo dokładnie przepłukać jamę ustną wodą, aby usunąć wszelkie ślady nierozpuszczalnych składników, które zatrzymując się na podbrzeżu dziąsła mogą stać się ośrodkiem, dookoło którego osadzać się zacznie kamień nazębny.

D. Antyseptyki.

Szczotki, wykałaczki i proszki do zębów, są to środki pomocnicze do mechanicznego oczyszczania zębów. Samo się przez się rozumie, że usuwając resztki pokarmowe, głównie zaś ów kleisty osad, wyprowadzamy wraz z nim z organizmu naszego olbrzymie ilość drobnoustrojów. Jednak w jamie ustnej sporo jeszcze pozostaje bakteryj. Do niedawna starano się je wytępić za pomocą płukań antyseptycznych. Obecnie jednak poglądy na tę sprawę zmieniły się i wszyscy jesteśmy najzupełniej przekonani, że doszczętnie wytępić drobnoustrojów w jamie ustnej nigdy nam się nie uda. To też rola antyseptyków ogromnie zmalała. Płukania dezynfekcyjne stosujemy jedynie w pewnych specjalnych stanach chorobowych. Przypatrzmy się jednak, jakich to dawniej używano w tym celu środków. Antyseptyk, przeznaczony do płukania, musiał odpowiadać kilku warunkom, mianowicie: 1) nie być trującym, 2) nie psuć zębów, 3) nie drażnić błony śluzowej, 4) posiadać znośny smak, 5)

[1]) Nobiling - Jankau „Handbuch der Prohylaxe" str. 337.

działać możliwie szybko i przez czas jaknajdłuższy utrzymywać po przepłukaniu jamę ustną w stanie jałowym. Z racji pierwszego postulatu nie nadają się wszystkie prawie najbardziej rozpowszechnione antyseptyki, jak karbol, sublimat, sól Bertoleta i inne. Punkt drugi wyklucza używanie płukań o odczynie kwaśnym, jako też i silnie alkalicznym: pierwsze bowiem rozpuszczają sole mineralne, a drugie, niszcząc organicznlą budowę zęba (rozpuszczają substancje klejowate), powodują jego kruchość i łamliwość Stąd też nie należy na stałe używać do płukań ani kwasu bornego, ani salicylowego, ani będźwinowego, ani wreszcie antyseptyków takich, w których obecność kwasu jest wykazaną: np. wody utlenionej (kwas solny konieczny jest w niej do utrzymania tlenu), katharolu, oraz tych środków, które podczas swego działania rozkładają się, wytwarzając kwasy lub silne alkalja. Do takich należą salol (rozpada się na karbol i kwas salicylowy), nadmanganian potasu, *kalium hypermanganicum* (w rozkładzie daje ług potasowy) i inne. Płukanie nie powinno psuć zębów, nie powinno również i wpływać na zmianę ich barwy. Z tej racji nie nadają się do płukań stałych rozczyn jodyny, ani nadmanganian potasu — pierwszy bowiem wytwarza żółty, drugi zaś ciemnobrunatny osad Płukanie nie powinno drażnić błony śluzowej — należy więc wystrzegać się jodu, sublimatu, alkoholu i formaliny. Szczególnie drażniące własności posiada formalina, z tej więc racji nie nadaje się ona do płukań; szkodliwemi są również wszystkie preparaty, zawierające formalinę np.: kosmina, desodor i wiele innych.

Bo do s m a k u płukań — panują różne pojęcia: jedni uważają, że co słodkie to i smaczne, i obficie zaprawiają swe eliksiry sacharyną, np. Odol. Inni przeciwnie, smak słodki uważają za mdły i nieprzyjemny i nadają płukaniom pewną gorycz, cierpkość, a nawet i smak słony (Dentipiryna). Najtrudniejszym do jest osiągnięcia postulat ostatni: szybkość i trwałość działania. Chodzi tu bowiem o to, by w najkrótszym czasie bakterje były wyniszczone oraz by resztki antyseptyku pozostałe w jamie ustnej, przez czas jak najdłuższy tamowały rozwój bakteryj. Podług Roesego jedne środki działają wprost momentalnie np. formalina, ale działanie ich następcze trwa bardzo krótko: parę minut zaledwie; inne zaś powoli, jak, np. salol, ale zato przez czas dość długi po przepłukaniu jama ustna pozostaje w stanie jałowym, (około 30 minut); inne wreszcie łączą w sobie obie te zalety, t. j. szybkość i długotrwałość działania. np. sublimat. Szybkość działania jest bardzo ważną zaletą środków, używanych do płukań jamy ustnej. Prócz sublimatu i formaliny szybkim działaniem podług Millera odznaczają się: kwas salicylowy, sacharyna i trójchlorek jodu— lecz z racji ich szkliwo (odwapnianie), środki te do stałego użycia się nie nadają. I n n e ś r o d k i m o ż l i w e d o p ł u k a ń c o d z i e n n y c h s ą z a s ł a b e. Tym więc jeno sposobem (płukaniami) bakteryj się pozbyć nie można. G ł ó w n y w i ę c n a c i s k kłaść musimy na m e c h a n i c z n e oczyszczanie jamy ustnej, gdyż bez tego tylko $^1/_2$% rozczyn sublimatu i to w przeciągu 10—15 minut byłby w stanie wszystkie drobnoustroje zniszczyć, a każdy się na to zgodzi, że ani takie stężenie, ani taka długotrwałość płukania nie mogą być do dezynfekcji jamy ustnej zalecane. N a l e ż y w i ę c z ę b y p r z y n a j m n i e j 3 razy dziennie m y ć s z c z o t k ą (po śniadaniu, po obiedzie i po kolacji), p r z e p ł u k u j ą c p o t e m w o d ą w celu wypłukania poruszonego z miejsca osadu. Na tej zasadzie możemy za najodpowiedniejsze płukanie uznać przy zdrowym stanie jamy ustnej w o d ę s ł o n ą (pół łyżeczki soli kuchennej na szklankę letniej wody). Na grzybki pleśniowe, oraz bardzo wiele bakteryj działa ona zabójczo i pozatem ni. posiada żadnych cech szkodliwego na organizm, lub zęby wpływu.

O e l i k s i r a c h to samo należy powiedzieć, co i o pastach, że skład ich prawie nigdy nie bywa ujawniany. Ponieważ zaś często w nich spotykają się składniki szkodliwe, jak kwas borny, salicylowy, ałun, a nawet sublimat (w eliksirze Millera w stosunku 0,8 na 100,0) więc najlepiej wcale ich nie używać.

Nie od rzeczy będzie tu wspomnieć o doświadczeniach Michalskiego, opisanych w „Zdrowiu" (1901—III), które dowiodły, że zaledwie 50 proc. rozczyn Odolu może niszczyć hodowle prątków ropy błękitnej po 5-iu minutowem działaniu, zaś w 5 proc. rozczynie Odolu rozwija się gronkowiec złocisty, nie tracąc nic ze swych chorobotwórczych zdolności. To samo w zupeł-

ności potwierdzają badania bakterjologiczne Knapa, L. Veander'a, A. Feirera w odniesieniu do Chlorodontu, Odolu, Colgate, Kolynos'a, Nivy Pastolu, Pepsodontu, Pebeco, Serodontu i inn. (Mundhygiene. Fortschritte der Zahnheilkunde 1929—VIII). Knap ponadto wyraża przypuszczenie, że niektóre z tych specyfików same zawierają żywe bakterje.

Kto do smaku eliksirów przywykł, może bardzo łatwo sam sobie nieszkodliwy eliksir przyrządzić, rozpuszczając w 100,0 spirytusu, olejku mięty pieprzowej (*ol. Menthae pip*) 1,5, olejku anyżowego (*ol. Anisi stellati*) 0,5, ol. geranjowego (*ol. Geranii*) 2,0, oraz wyciągu korzenia ratanjowego (*T-rae Rataniae*) 10,0. Eliksiru tego wlewa się około 10 kropel na szklankę wody.

E. Przestrzykiwacze kwasowęglowe.

W ostatnich czasach do oczyszczania zarówno szpar międzyzębowych, ciasnych podmostowych przestrzeni i t. p. jako też i kieszonek dziąsłowych, powstających przy pewnych chorobach dziąseł (zapalenia tkanek przyzębnych paradontozy, t. zw. dawniej ropotok zębodołowy) zaczęto stosować aparaty rozpryskające wodę, nasyconą kwasem węglowym. Wytryskująca z końcówki cienkim strumieniem woda, nasycona kwasem węglowym, istotnie znakomicie przenika w najniedostępniejsze szczeliny, burzy się tam, porusza ugrzęzłe osady lub wydzieliny chorobowe i w ten sposób je z głębin na wierzch wydobywa. Znamy kilka rodzajów tych aparatów: jedne zasilane są stężonym kwasem węglowym z butli stalowych, w innych kwas węglowy wytwarza się w samym aparacie z odpowiednich pastylek (kwas i soda). Ostatnio zjawił się bardzo dowcipnie obmyślany przyrząd, w którym źródłem, dostarczającym kwas węglowy jest zwykły syfon z wodą sodową. Składa się on z metalowego szczelnie zamykanego cylindra, do którego dochodzą dwie rurki: jedna z końcówką zagiętą, przeznaczona do wytrysku płynu, druga zaś przeznaczona do połączenia z syfonem. Do cylindra metalowego nalewa się wody, zwykle ogrzanej i w razie potrzeby dodaje przepisanego lekarstwa, jeśli chodzi o działanie nie tylko czyszczące, ale i lecznicze. Po zamknięciu i szczelnem połączeniu z syfonem, napełniamy rezerwuar wodą gazowaną. Otrzymuje się w rezerwuarze ciśnienie takie, jakie jest w syfonie, a to zupełnie wystarcza do wyrzucenia silnego cienkiego strumienia wody. Wytrysk następuje po zwolnieniu odpowiedniego zacisku. Długa ruchoma końcówka daje możność dokładnego kierowania strumienia we właściwe miejsce. Nasycona gazem woda dociera do najniedostępniejszych uchyłków, przedostaje się w najciaśniejsze i najgłębsze szczeliny: na dnie ich następuje oswabadzanie się gazu, coś w rodzaju wybuchu, czego wynikiem jest wyrzucenie na wierzch zawartości tych niedostępnych dla wszelkich innych sposobów czyszczenia głębin. Niektórzy przypisują przestrzykiwaczom kwasowęglowym własność rozpuszczania kamienia nazębnego. Bezwątpienia twierdzenie takie jest przesadnem. Nie można jednak przeczyć, że przestrzykiwacz kwasowęglowy w porównaniu z innemi sposobami oczyszczania zębów wytwarza w jamie ustnej warunki utrudniające powstawanie i osadzenie się kamienia, a to jest już bardzo dla organizmu pożyteczne. Trzeba przyznać, że żadnym ze znanych dotychczas sposobów nie udało się tak jamy ustnej dokładnie i szybko oczyścić, jak przestrzykiwaczami kwasowęglowemi. Przyrządy te winni używać wszyscy posiadacze wielkiego rodzaju mostów, aparatów regulacyjnych, oraz ludzie, mający zęby ustawione ciasno, lub nienormalnie.

Dr. Adolf KLĘSK. (Kraków)

Skąd się wzięła choroba?

Jeżeli lekarz rozpozna u chorego, zwłaszcza przedtem zawsze zdrowego jakieś cierpienie, którego pacjent się nie spodziewał, to napewno pierwszem pytaniem pacjenta lub rodziny będzie: Skąd właściwie wzięła się ta choroba? Pytanie to stawiają wtedy ludzie uporczywie i więcej

nieraz obchodzi ich to, jak nawet sama choroba stan chorego, lub jej przebieg.

Również i lekarz stawia sobie to pytanie, gdyż nieraz chcąc leczyć chorobę jako skutek czegoś, musi znać właśnie tę przyczynę, która chorobę wywołała i nieraz przedewszystkiem leczy on właśnie przyczynę choroby jako podstawę, a nie tylko same objawy. Naprzykład bóle uporczywe głowy mogą mieć rozmaite przyczyny i są tylko objawem. Zapisanie proszka przeciwko bólowi głowy wprawdzie ten ból chwilowo usunie, lecz nie usunie przyczyny tego objawu, która może leżeć nieraz gdzieindziej np. w nerkach, krwi, zakażeniu syfilitycznem i tp. Odróżnić więc należy w każdej chorobie istotną przyczynę tejże od przyczyn przypadkowych. A właśnie pacjentom nie chodzi o właściwą nieraz przyczynę choroby, lecz doszukują się tu zawsze przyczyn przypadkowych i zupełnie ich one zadawalniają. Wystarczy więc im gdy lekarz celem zaspokojenia ich ciekawości — powie, że choroba powstała z przemęczenia, zaziębienia po grypie i tp. zamiast żeby im musiał dopiero tłumaczyć właściwą istotę choroby. Bardzo np. często przy zakażeniach właściwą przyczyną choroby jest człowiek sam, a raczej to że jest bardzo brudnym i że sam sobie czystą zresztą ranę zakaża. Nigdy jednak sam człowiek tego o sobie nie przypuszcza, lecz doszukuje się jakichś nieraz przyczyn zewnętrznych. Zgłosił się np. raz do mnie jeden pan, którego czystość pozostawiała pod każdym względem wiele do życzenia z ropieniem na palcach. Zapytał mnie się jaka może być temu przyczyna? Trudno mi było powiedzieć, że przyczyną jest jego własny brud, dałem mu też odpowiedź, że zapewne musi tu chodzić o jakieś zanieczyszczenie, naco on w tej chwili odpowiedział: Ma Pan rację Panie Doktorze, bo liczyłem przed parę dniami dużo papierowych pieniędzy i zapewne przy tem ręce sobie zakaziłem. Przy wielu chorobach przyczyna ich powstania czyli tzw. etjologja jest nam nawet, jako lekarzom nieznana, a mimo to pacjenci domagają się zawsze byśmy ją im wyjaśnili. Gdy np. powie się rodzinie, że pacjent cierpi na raka, to z pewnością usłyszy się zapytanie: Skąd się mógł wziąść u niego rak? Przecież dotąd zawsze był zdrowym. I ludzie nie mogą nigdy w to uwierzyć, że choroba powstać może także i u zupełnie przedtem zdrowego człowieka, względnie nie potrzeba do tego jakichś widocznych przyczyn, bo najczęściej przyczyna leży w konstytucji danego człowieka, odporności lub skłonności w danej chwili, usposobienia dziedzicznego i tp. Często dziwią się rodzice skąd powstała jakaś poważna choroba u ich dzieci, nie chcąc w to wierzyć, że właściwą przyczyną obecnego stanu są oni sami, bo zaniedbali chorobę w początkach, lub sobie lekceważyli jakieś przypadłości. Bardzo często np. gdy lekarz szkolny zwraca uwagę matki, że dziecko ma początki skrzywienia kręgosłupa, gruczoły lub grozi mu gruźlica, słyszy odpowiedź: Ojciec jego także ma skrzywienie, więc to jest widać dziedziczne, albo też nic dziwnego że kaszle, bo już jest od maleńkiego skłonny do zaziębień. Wyszukała więc sobie tu matka uspakajającą przyczynę, która niejako ją usprawiedliwia i o leczeniu już tak wobec tego poważnie nie myśli. Gdy lekarz znowu naodwrót dopytuje się pacjenta, chcąc wybadać przyczynę choroby, to ten zwykle zaprzecza najprawdopodobniejszym przyczynom, a podaje zupełnie błahe, nie pozostawiające często w żadnym związku z obecną chorobą.

O ile ludzie są zawsze bardzo ciekawi, skąd dana choroba się u nich wzięła, o tyle z drugiej strony okazują zwykle dziwną obojętność gdy lekarze np., w wykładach publicznych chcą ich pouczać właśnie o przyczynach wielu chorób i unikania tychże. Na wykłady takie, zwłaszcza jeżeli one mają jakikolwiek charakter urzędowy (np. gdy odbywają się w szkołach, urzędach, fabrykach) trudno nieraz ściągnąć dostateczną ilość słuchaczy, a właśnie gdyby ludzie z tych wykładów korzystali i pod tym względem się uświadomiali, nie potrzebowaliby zachodzić nieraz w głowę skąd się wzięła u nich ta lub owa choroba, a przedewszystkiem w wielu wypadkach takowej by uniknęli stosując się ściśle do wskazówek hygienicznych i dbając przeto o swe zdrowie.

Słońce i djeta w krzywicy

Wiadomo, że światło słoneczne jest koniecznym warunkiem zdrowia, wszystko co ma bujnie i silnie wyrosnąć — potrzebuje słońca. Rośliny rosnące w cieniu, idą wprawdzie w górę, ale są nędzne i słabe. Pomimo to, długi czas, nie zastanawiano się nad tem, jak wyrastają dzieci pozbawione słońca. Spotykaliśmy nieraz takie obroty choroby, jak: dziecko, mające kości tak wątłe, że się uginają, nie mogąc utrzymać ciężaru ciała; dziecko, z zapadniętą klatką piersiową, ze skrzywionym kręgosłupem, trzymające się z trudnością na nieforemnych nóżkach; dziecko źle odżywiane, skutkiem złego stanu zębów i patrzące na świat, przedwcześnie smutnymi oczyma — lecz przyczyna takiej choroby nie była nikomu znana.

Niedostatek lat wojennych, który szczególnie dotkliwie odbił się na wieku dziecięcym, zwrócił uwagę na choroby będące jego następstwem, między innymi na krzywicę, znaną też pod nazwą choroby angielskiej. Wykryto wówczas, że przyczyną krzywicy jest brak w organizmie pewnego składnika. Składniki, które okazały się niezbędne dla organizmu, a brak ich jest przyczyną różnych chorób, zostały nazwane vitaminami. Vitamina, której brak jest przyczyną krzywicy, oznaczona została literą „D."

Przez odżywianie, w okresie kształtowania się kości, pokarmami zawierającymi vitaminę D. można uniknąć krzywicy. Ze wszystkich środków odżywczych, najwięcej vitaminy D. znajduje się w tranie Znaczną jej ilość posiada świeże masło, śmietana, żółtko jaja; mniejszą ilość mleko i mięso, a bardzo małą surowe jarzyny. Nie posiadają wcale witaminy D: słonina, chleb, mąka owsiana, ryż, tapioka, sago, cukier, marmelady. Rośliny zbożowe, t. j. krochmalne, nietylko, że nie zawierają wcale vitaminy D, ale nawet mają własności powodujące krzywicę i wymagają uzupełnienia pokarmami bardzo bogatymi w tę vitaminę — ażeby je unieszkodliwić. Do tych bezwitaminowych należą: chleb biały, ciemny, razowy lub owsiany, jęczmień, ryż i różne patentowane środki odżywcze dla dzieci. Nie znaczy to, aby z djety dziecka artykuły te zupełnie usunąć; dziecko żywione wyłącznie chlebem z marmeladą, mącznymi zupami i kluskami — może dostać krzywicy — ale jej nie dostanie, jeżeli ten sam chleb będzie podawany z masłem, a zupa zaprawiona masłem i mlekiem.

Niemniej ważnym czynnikiem zapobiegawczym od krzywicy -- jest słońce. Nie żałujmy więc dzieciom jego dobroczynnych promieni, hamując ich dostęp szybami zamkniętych okien. Wyzyskujmy każdą chwilę słoneczną, aby nasze maleństwa z niej największą korzyść dla zdrowia miały. Dzieci, których od choroby nie udało się uchronić, trzeba leczyć w miesiącach w których brak światła słonecznego jest najbardziej dotkliwy — słońcem sztucznem, które daje i zastępuje w zupełności lampa kwarcowa.

Zapobiec krzywicy jest łatwo, — leczenie jest długie, wymaga wiele czasu i dużych wydatków.

Dr. Adolf KLĘSK (Kraków).

Jakie popełnia się błędy przy udzielaniu pomocy w nagłych wypadkach?

Każdy lekarz ma codzień niemal sposobność obserwowania faktu jakie rażące błędy popełniają ludzie przy ratowaniu w nagłych wypadkach i to błędy takie, które nieraz przypłaca nieszczęśliwy nawet życiem.

Jasną jest rzeczą, że w razie nagłego wypadku zwłaszcza w rodzinie, ludzie tracą zimną krew i orjentację i wtedy nawet wybaczyć im trzeba jeżeli postępują wadliwie lub stają się bezradnymi tak, że nieraz wzywają oni pomocy

ludzi obcych z sąsiedztwa. Najczęstszemi nagłemi wypadkami są rozmaite uszkodzenia, krwotoki, zemdlenia, bóle, zatrucia, duszności i przypadłości sercowe i nerwowe. W miejscowościach, gdzie niema Pogotowia Ratunkowego, upływa nieraz dość duży przeciąg czasu nim się lekarza zdobędzie. Tymczasem starają się najbliżsi ratować nieszczęśliwego, przyczem nieraz stosuje się sposoby wprost sobie przeciwne, a więc jasną jest rzeczą, że tylko choremu szkodzące. Pochodzi to także stąd, że o ile ratujący nie ma żadnych wiadomości z ratownictwa i nie zna kardynalnych symptomów nagłych schorzeń, nie wie o co w danym wypadku chodzi i stosuje na ślepo typowe środki cucące.. Jeżeli posyła się zaraz przytem po lekarza to tu również popełnia się ten błąd, że wysyła się w tym celu albo dziecko albo nierozgarniętą służącą lub kogoś obcego, który przyszedłszy do lekarza nie może mu wytłumaczyć nieraz co się wydarzyło. Lekarz udaje się na miejsce bez odpowiednich środków czy narzędzi i musi nieraz po nie wracać, przez co drogi czas do ratowania mija. Jeżeli lekarz na miejscu zapytuje otoczenie o co właściwie chodzi, to i tu nieraz słyszy całkiem sprzeczne podania, co tłumaczyć sobie musimy tem, że człowiek będący pod silnem wrażeniem, wadliwie obserwuje i fałszywie pamięta. Przez takie wadliwe sposoby ratowania rok rocznie wiele ludzi niestety traci zupełnie niepotrzebnie życie, bo możnaby ich było wyratować, gdyby pierwsza pomoc była racjonalna.

Widzimy wię z tego, że popularyzowania wiadomości z zakresu ratownictwa jakoteż szkolenie w tym kierunku szerokich warstw jest piekącą sprawą.

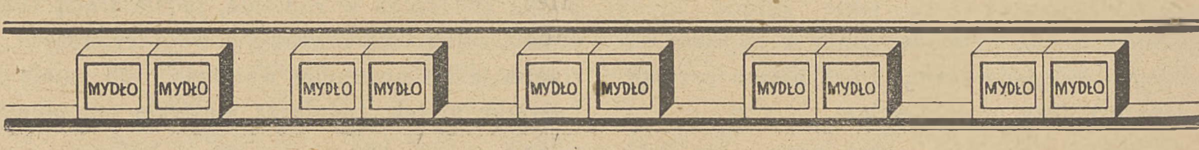
Wprawiać więc należy w tem już młodzież szkolną, co też w wielu wypadkach się czyni na wykładach higjeny, prowadzonych w wyższych klasach wielu zakładów przez lekarzy szkolnych, przyczem udziela się też wiadomości z dziedziny ratownictwa i obrony przeciwgazowej. Taksamo dobrze obznajmieni z ratownictwem są skauci. Bezwarunkowo dokładnie ratownictwo znać powinni wszyscy ludzie, którym powierza się dozór pewnych grup ludzkich a więc konduktorzy, policjanci, wojskowi, kierownicy i dozorcy fabryk, nauczyciele, woźni teatralni, kinowi, członkowie klubów sportowych itp.

Samo się przez się rozumie, że wszystkie zakłady, w których dla jakichkolwiek celów zbiera się większa ilość ludzi, powinny być zaopatrzone w odpowiednie apteczki, środki ratunkowe i opatrunkowe, co niestety nieraz niema miejsca, jak to zauważyłem pełniąc dyżur lekarza teatralnego. W takich instytucjach powinno się też co pewien czas czynić próbne alarmy ratunkowe, uprzedziwszy naturalnie przedtem uczestników czy publiczność o tem by nie budzić niepotrzebnej paniki.

Kursa ratownicze w wielkich fabrykach mogą być doskonale łączone z wykładami hygjeny, a o prelegentów chyba nie trudno bo wszędzie prawie są lekarze fabryczni, kasowi, miejscy, powiatowi, itp. którzy zawsze chętnie tego zadania się podejmą. Wreszcie w każdym domu powinna być apteczka domowa i najniezbędniejsze środki opatrunkowe.

Kursa ratownictwa urządzać powinny corocznie wszelkie większe stowarzyszenia i kluby sportowe, a prócz tego nadają się do tego doskonale obecnie radjo i kino. — Jak już wspomniałem na początku, bardzo smutnym jest faktem to, że corocznie traci niepotrzebnie życie bardzo wiele zdrowych i młodych osobników przy nagłych wypadkach, a to z powodu, że albo nikt z otoczenia nie umiał nieszczęśliwego ratować, lub co gorzej, wprawdzie umiał, ale nie miał potemu odpowiednich środków ratunkowych!

Kursa takie nie powinny być tylko teoretycznemi lecz zarazem podawać praktyczne wskazówki, co da się przeprowadzić wtedy gdy kursa prowadzi się przy klinice lub szpitalu, albo też urządza co pewien czas pokaz publiczny np. w postacie ćwiczeń sanitarnych na świeżem powietrzu, w czem znowu wojskowość mogłaby cywilnej ludności przyjść z wielką pomocą.



Zdrowie i higjena na wsi?

Kto przeczyta ten tytuł pomyśli pewnie, w pierwszej chwili, że znak zapytania postawiony jest przy nim przez pomyłkę. —

Czyż można przypuszczać, że na wsi nie żyje się zdrowo?

A jednak tych, którzy na wsi dłuższy czas spędzili — ten znak nie zadziwi i będzie dla nich zrozumiały. Nie mówimy tu o ludziach, którzy przybywają na krótki okres letnich wywczasów, podczas których, wszystko co wieś daje, jest piękne, miłe i zdrowe, nie wyłączając aromatycznych zapachów obory, a nawej gnojówki! Są to wrażenia bardzo powierzchowne, ale nie można się dziwić mieszczuchowi, który, zmęczony całoroczną pracą w zgiełku miasta, raduje się ciszą wsi i widzi wszystko dokoła siebie w różowych barwach. Niewolno jednak zamykać oczu na ujemne strony wsi, tym ludziom, którym tam całe życie pracować wypadło, czy to będzie rolnik, czy nauczyciel, ksiądz lub lekarz wiejski. Jeżeli, który z takich mieszkańców wsi mówi głośno o jej brakach, to nie w myśli złośliwej krytyki, lecz przez miłość dla wsi i dla ludu od którego zdrowia zależy siła i pomyślność narodu.

Przypatrzmy się bliżej jakie jest to zdrowie na wsi?

A więc najpierw jak się chowają i jak wyglądają dzieci wiejskie?

W mieście mówi się o dziecku zdrowo wyglądającem: „rumiane, jak dziecko wiejskie“ ale to powiedzenie, niestety, z prawdą się nie zgadza. Dzieci wiejskie po większej części są mizerne, wiele z nich zapada na krzywicę, a choroby żołądka i kiszek niemniej jak dróg oddechowych — są bardzo częste.

Podobnie się dzieje wśród dorosłych mieszkańców wsi; rzadko się spotyka człowieka zupełnie zdrowego; skłonni są do przeziębień, a wszelkie choroby pochodzenia reumatycznego są częstsze niż w mieście. Jakaż jest tego przyczyna? oto że:

ludzie na wsi żyją wbrew elementarnym zasadom higjeny.

Przykro jest stwierdzić taki stan rzeczy, bo wieś powinna być źródłem zdrowia i mogłaby niem być, gdyby jej mieszkańcy więcej o sobie myśleli i cokolwiek dbali o higjenę. Na to niejeden z gospodarzy odpowiedziałby niezawodnie, że dość ma kłopotów ze swoim inwentarzem i sprzętem aby mieć czas o swoje zdrowie się troszczyć. Pewnie, że tak jest — ale czy dobytek nie zyskuje na tem, gdy gospodarz jest silny i zdrów, ochoczo i radośnie bierze się do pracy, nie zaś gdy obrządzony jest przez bezsilnego, chorego człowieka, który co raz to musi odpoczywać, albo i do lekarza chodzić po poradę. Nie mamy tu nawet na myśli ciężkiej choroby, która nieraz, silnego człowieka odrazu z nóg zwali, ale drobne niedomagania, jakoto przeziębienie lub okaleczenie, które zaniedbane lekkomyślnie z powodu braku czasu, doprowadzają często do poważnego cierpienia.

Dla przekonania się jak niehigjenicznie ludzie na wsi żyją, wystarczy zastanowić się nad tem, czem się żywią, co piją, jak się ubierają i jak mieszkają? To wszystko stanowi bardzo ciemną stronę życia wsi. Niejednemu wyda się dziwnem i niezrozumiałem, że wieś, przecież jest źródłem najważniejszych artykułów codziennego pożywienia, i dostarcza ich mieszkańcom miasta, a włościanie żywią się źle. Pochodzi to stąd, że odmawiają sobie potrzebnego posiłku, aby wszystko co można sprzedać i kieszenie pieniędzmi napychać; na żołądkach robią oszczędność, napychając je ziemniakami i suchym chlebem. Tak poszukiwanego masła włościańskiego można dostać wszędzie — tylko nie w chacie włościańskiej. Jajko świeżo zniesione to dobry i zdrowy przysmak, ale dzieci wiejskie ich nie kosztują, za to od maleńkości karmione są ziemniakami, cóż dziwnego, że tak dużo z nich choruje na krzywicę. Nielepiej jak z jedzeniem jest z piciem. Bardzo używanym napojem jest kawa z palonego żyta, która byłaby smaczna i pożywna gdyby do niej dodać mleka, — ale w chacie włościańskiej mleka ani widać, nawet dzieciom go nie dają. Za to od wczesnej młodości przyzwyczajają się do napojów alkoholowych, idąc za przykładem starszych, którzy ich tak chętnie używają i nadużywają.

Gdzieżby to na wsi weselisko mogło się obejść bez wódki!.

Ubranie też nie jest higjeniczne. W gorące dni letnie włościanin nieraz wychodzi w pole w ciepłej koszuli, kobiety w wełnianych spódnicach i w chustkach na głowie — więc też przeziębiają się łatwo i zapadają na zapalenie płuc. Niewłaściwe odziewanie stosuje się od wieku dziecięcego, dziecko w kołysce owinięte jest w tyle ciepłych rzeczy, że powietrze wcale nie ma dostępu do ciałka. Takie ciepłe okrywanie, jest bardzo niezdrowe i bywa często przyczyną różnych chorób skórnych.

Powstaje jeszcze zwrócić uwagę na mieszkania wiejskie. Wstępując w progi domu włościańskiego rzuca się odrazu w oczy jak niehigjenicznie ten włościanin mieszka. Mimowolnie przychodzi ochota zawołać na cały głos: więcej powietrza, więcej światła!

Czy to w najuboższem czy w zamożniejszem domu wszędzie zarówno brak w izbach powietrza i światła. W takich warunkach chowają się i wzrastają dzieci, więc nie dziw, że są słabe i nędzne.

Nie lepsze od stanu mieszkania jest zaopatrzenie w wodę i usuwanie nieczystości. Woda bywa czerpana ze studni otwartej lub położonej w bliskości budynków gospodarskich, skąd przenikają różne nieczystości. Smrodliwa gnojówka tuż przed oknami izby — jest rzeczą zwykłą; odpadki i pomyje wylewa się na obejście, gdzie tworzą kałuże, które parują w ciągu lata, roztaczając przykrą woń, aż dopéki ich mróz nie zetnie. W tych kałużach i śmieciach gnieździ się niezliczone mnóstwo różnego gatunku much, skąd przenoszą się one na pożywienie przygotowane dla ludzi i pozostawiają na niem zarazki znajdujące się na śmietnisku — dla tego to na wsi takie częste są epidemje chorób zakaźnych a zwłaszcza duru.

W jakim stanie są na wsi wychodki, to o tem doprawdy już lepiej nie mówić.

Ostra zima roku 1928 na 1929—była jednym dowodem więcej jak ludzie niehigjenicznie żyją na wsi. Obawiając się silnego mrozu, po większej części nie wychodzili na dwór, przebywając w zaduszonych, nagrzanych izbach. Gdy z wiosną nastały roztopy, a z nimi dużo wilgoci, zaczęto zapadać na różne choroby, bo organizm odzwyczajony od powietrza jest najskłonniejszy do przeziębień.

Najmniej chorowali ci, którzy, z powodu swego zajęcia, zmuszeni byli codziennie na dwór wychodzić.

Już poprzednio była mowa jak włościanie są niedbali w razie zachorowania; stąd z małej rzeczy bywa często duża bieda. Ot naprzykład jak się kto skaleczy, sparzy lub stłucze, to bylejaka, nieświeża szmatka bywa użyta do owiązania dobrze jeszcze gdy nie jest posmarowana maścią nabytą w najbliższym sklepiku.

Gdy rana rana, wskutek takiego obchodzenia się zaogni się, to zjawiają się różne domorośli doradcy, każdy zaleca inny środek a rezultat jest taki, że po ośmiu lub dziesięciu dniach udanie się do lekarza jest nieuniknione. Podobnie rzecz się ma w wypadkach innych zachorowań.

Trzeba jeszcze wspomnieć o karygodnym zwyczaju ukrywania zachorowań na choroby zakaźne. Dzieci, których rodzeństwo choruje na odrę, błonicę lub krztusiec, chodzą do szkoły i roznoszą zarazek, bo rodzice nie chcą się przyznać, że u nich w domu jest zakaźna choroba.

Nieczystość wychodków jest przyczyną wielu zachorowań na choroby weneryczne.

To co podaliśmy na tem miejscu o złym stanie zdrowotnym wsi, było wydrukowane w niemieckim tygodniku i odnosi się do warunków, wsi w tym kraju. Jeżeli w Niemczech, kraju bardzo bogatym i który zawsze rządził się samodzielnie, zdrowotność jeszcze tyle pozostawia do życzenia, to nie dziw, że w Polsce odczuwamy takie same braki. Wszak nasz kraj przez 150 lat zgórą pozostawał pod rządami zaborców, którzy lud trzymali w ciemnocie i bali się wszelkiego postępu. Od lat dwunastu naszego niepodległego bytu, dzięki dbałości władz państwowych i wpływom szkoły, która poucza młodzież o potrzebie higjeny — zdziałano już wiele w naszej ojczyźnie. Jednakowoż postęp może być szybki tylko przy współdziałaniu całej ludności; przez zrozumienie istotnej niezbędności higjeny w życiu codziennem, chętne wykonywanie rozporządzeń władzy, wreszcie przez zwracanie się w razie choroby — nie do znachora! lecz do lekarza, który jest prawdzi-

wym przyjacielem każdego chorego, gotowym przybyć z pomocą w dzień czy w nocy, w pogodę czy słotę lub mróz.

Pamiętajmy, że grzechy popełniane przeciwko zdrowiu, mszczą się na dzieciach aż do trzeciego i czwartego pokolenia— i pamiętajmy, że ciało człowieka jest pięknem dziełem Stwórzyciela i ponosimy za nie odpowiedzialność niemniejszą jak za zdrowie duszy, którą nas tenże Stwórca obdarzył.

O czekoladę „zdrowia"

Artykuł nasz w poprzednim numerze „Orędownika Zdrowia" nie przeszedł bez echa czego dowodem niżej umieszczony list. Dowodzi on, iż sprawą tą zainteresowały się i sfery przemysłowe polskie i że w walce o zdrowie przybędzie jeszcze jeden środek, łączący w sobie przyjemne z pożytecznym.

Wielce Szanowny Panie Redaktorze!

Nawiązując do artykułu pod tytułem: „O potrzebie analizy w przemyśle spożywczym", zamieszczonego w N-rze 5 „Orędownika Zdrowia", mamy zaszczyt zakomunikować Szanownemu Panu Redaktorowi, że studjując od dłuższego czasu fachową literaturę gospodarczą, w szczególności traktującą o przemyśle spożywczym, doszliśmy do konkluzji całkowicie zgodnej z autorem wspomnianego wyżej artykułu i wcześniej jeszcze, aniżeli ukazał się sam artykuł w poczytnem piśmie Szanownego Pana Redaktora, opracowaliśmy skład chemiczny pierwszej w Polsce czekolady o własnościach odżywczo-leczniczych.

We właściwym czasie zgłosiliśmy analizę dokonaną przez Państwowy Zakład Hygieny do Urzędu Patentowego.

Z przyjemnością zatem stwierdzamy, że cenne uwagi Szanownego Autora zostały w ten sposób całkowicie — choć bezwiednie — zrealizowane praktycznie.

Korzystając ze sposobności, najuprzejmiej prosimy Szanownego Pana Redaktora, jako znanego lekarza, o łaskawe przekonanie się bezpośrednie o wartości naszej czekolady „SANA" i pozwalamy sobie przesłać analizę i próbkę czekolady z prośbą o wydanie swej cennej opinji.

z poważaniem
„SANA", Sp. z ogr. odp.

Higjena w Polsce w świetle cyfr

Polska ma około 10 tysięcy lekarzy, ponad 3000 dentystów, około 2 i pół tysiąca felczerów, około 7 i pół tysiąca akuszerek, ponad 4000 aptekarzy i około 300 higjenistek w ośrodkach zdrowia. Ogółem około 28 tysięcy osób pracuje zawodowo na froncie sanitarnym: jest to, jak na 30-miljonowe państwo, wcale niewielka armja. Przeciętna liczba lekarzy, przypadająca na każde 10.000 mieszkańców, wynosiła dla Austrji 12.0, dla Niemiec — 7,6, dla Japonji — 7,6, dla Francji — 6,0, dla Szwecji — 3,5, a dla Polski tylko 3.0. W ciągu pierwszego dziesięciolecia niepodległości otrzymało w Polsce 4572 osób dyplomy lekarzy, zatem prawie połowa obecnego stanu lekarskiego, ukończyła uczelnie polskie.

Higjena społeczna dąży do: 1) stworzenia kadr obsługi sanitarnej; 2) zorganizowania należyte liczby szpitali publibznych, 3) stworzenia sieci ośrodków zdrowia, a wreszcie 4) przeprowadzenia walki z chorobami nagminnemi.

Liczba szpitali wykazuje tendencję do wzrostu, tak więc gdy w r. 1925 wynosiła ona 627, w r. 1930 doszła do 716, przybyło zatem w ciągu tych kilku lat około 90 szpitali. Liczba łóżek która wynosiła w r. 1925 ogółem 52.730, wzrokła do 64.493 w r. 1930, a więc prawie

o 12.000. Na tle stosunków międzynarodowych stan szpitalnictwa naszego jest ciągle jeszcze opłakany: na 10.000 mieszkańców przypadało łóżek w szpitalach w Danji — 68,6, w Austrji— 67.1, na Węgrzech — 35,7, a w Polsce — 21. Zarówno pod względem liczby lekarzy, jak i szpitali stoimy na szarym końcu, pomimo dużego wysiłku w tym kierunku, o czem nam mówią liczby wzrostu.

Obok ośrodków zdrowia coraz większą rolę odgrywają w rozwoju higjeny społecznej zdrojowiska, których mamy 36. W zdrojowiskach bawiło w r. 1924—121.495, w r. 1926—161.885, w r. 1928—213.734. Zatem około 200.000 mieszkańców z pośród 6 miljonów ludności miejskiej wyjeżdża do zdrojowisk, co stanowi jednak zaledwie ponad 3 proc.

Najcięższą chorobą społeczną jest w Polsce gruźlica. Podając zgony według ich przyczyn w dużych miastach (ponad 100 tysięcy mieszkańców) stwierdzamy, iż na gruźlicę umiera największy odsetek (drugie miejsca zajmują choroby serca). W r. 1928 np. w tych miastach na ogólną liczbę zgonów 40.071 przypadło na gruźlicę 5.599, na choroby serca — 5,396, na zapalenie płuc — 4.191. Tak samo wśród młodzieży szkolnej, gdzie na 1000 zbadanych było chorych na odrę 10,7, na świnkę 10.6, a na gruźlicę 43,9.

Dla walki z chorobami społecznemi istnieją u nas specjelne towarzystwa: przeciwgruźlicze, antyalkoholowe, antyrakowe. Zakładów dla chorych umysłowych i nerwowych mieliśmy w Polsce w r. 1928—47, przebywało w nich w r. 1928— 12.600, w r. 1929—13.286 chorych. Największy odsetek chorych umysłowo przypada na Żydów (8,2), drugie miejsce zajmują ewangelicy (4,3), a trzecie katolicy (3,7).

CZYTAJ MATKO!

1. Dzieciom i młodzieży nie należy nigdy dawać ani piwa, ani wina, ani wódki!
2. Napoje alkoholowe na lekarstwo można używać wyjątkowo i to tylko na wyraźne polecenie lekarza.
3. Napoje alkoholowe wcale nie są środkami spożywczemi, lecz używkami szkodliwemi.
4. Regularne, choć umiarkowane spożywanie napojów psuje krew i powoduje liczne choroby.
5. Regularne, choć umiarkowane używanie napojów alkoholowych osłabia zdolność do pracy i sprowadza niezdolność wyżywienia rodziny.
6. Częste, chociaż umiarkowane używanie napojów alkoholowych kogokolwiek z rodziców powoduje liczne kalectwa i nienormalny rozwój umysłowy i fizyczny potomstwa.
7. Wyleczyć z nałogu można tylko zupełnem powstrzymaniem się od napojów alkoholowych, a nie umiarkowanem piciem.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką 5 złotych P. K. O. 14.757.

ADRES REDAKCJI i ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Żórawia 17, m. 6.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

Drukarnia „SIŁA", Warszawa, Marszałkowska 71. Tel. 8.34.48.